혜민 스님이 1월 14일 태릉선수촌 국가대표 선수들에게 마음챙김법을 전하고 있다. 이날 마음치유 콘서트에는 300여 선수들이 참석해 스님의 힐링 멘토링을 경청했다. 스님의 유쾌한 설명에 선수들은 함께 웃으며 잠시나마 긴장을 풀고 자신을 돌아보는 시간을 가졌다.

혜민 스님 '그래, 우짜라고!' 외치며 당당히 경기하세요

14일 소치 동계올림픽 앞둔 태릉선수촌서 마음치유 콘서트

"24일 후 올림픽에 첫 출전합니다. 지금 생각만 해도 떨리는데 어떻게 경기에 임해야 하나요?"
- 쇼트트랙 국가대표 신다운 선수

"'우짜라고'를 마음 속으로 떠올리세요. '나! 나이 어리다. 우짜라고!' '나! 처음 출전이다. 우짜라고!' 자신이 현재 처한 상황을 그대로 받아들이고 당당히 나서면 마음이 평안해 질 것입니다." - 혜민 스님

국민멘토 혜민 스님이 태릉선수촌을 찾아 소치 동계올림픽을 앞둔 국가대표 선수들의 경기력 향상을 위한 특별한 마음치유 콘서트를 열었다.

조계종 중앙신도회(회장 이기흥)가 1월 14일 태릉선수촌 챔피언하우스 대강당에서 개최한 '혜민 스님과 함께하는 마음치유콘서트' 에는 300여 국가대표 선수들이 참석해 스님의 힐링멘토링을 경청했다.

혜민 스님은 이 자리에서 △'고난과 역경의 순간은 역으로 내가 성장하는 계기다' △'우짜라고!로 기대감과 열등감을 버리자' △'연습을 실전처럼, 실전을 연습처럼' △'매순간 과거와 미래를 생각지 말고 내가 컨트롤 할 수 있는 상황에 집중하자' △'경쟁 선수의 선전을 기원하면 오히려 내 마음이 편해져 내 성적이 잘나온다' △'정신이 산만할 때는 호흡에 집중하자. 안된다면 뿌잉뿌잉 구호라도 외치며 웃으면 집중이 된다' 등 6가지 마음을 다스리는 방법을 제시했다.

있는 그대로 자신 인정하면 마음에 평화가

혜민 스님은 먼저 경기력 향상을 위해 자신이 가진 단점과 상대와의 비교로 인한 열등감 등의 감정을 그대로 받아들일 것을 주문했다.

스님은 "코치나 가족들, 국민들의 기대로 인해 자신의 경기력을 모두 펼치지 못하는 경우가 많다"며 "자신의 단점을 스스로 회피하거나 부끄럽게 느끼면 오히려 문제가 된다"고 말했다.

스님은 "저 또한 어려서부터 키가 작아 열등감을 느꼈지만 스스로 인정해 버리자 제 자신을 발전시킬 계기가 마련됐다"며 "인정 이후 느껴지는 살짝 분한 마음을 긍정적으로 사용하는 것이 자신의 한계를 넘게한다"고 말했다.

스님은 '그래, 우짜라고!' 를 선수들과 함께 외치며 "이런 마음으로 당당히 나서면 마음이 편안해질 것"이라고 말했다.

자신이 변화시킬 수 있는 현재 상황에 집중해야

스님은 또 불자 야구선수인 박찬호, 추신수 선수와의 대화를 소개하며 현재에 집중해야 함을 강조했다.

"박찬호 선수가 하루는 이런 말을 하더군요. 등판 전 '이번에는 꼭 이겨야겠다' 고 생각을 하고 던지면 어깨에 힘이 들어가 난타당한다구요. 박 선수는 이후 전 경기에 자신에게서 홈런을 친 선수가 나오던, 경기결과가 어떻게 되던 신경쓰지 않고 오로지 자신이 할 수 있는 것. 즉, 내가 원하는 곳에 공을 정확히 던지는데 집중하니 결과가 좋았다고 합니다."

스님은 "여러분도 마찬가지"라며 "'연습 때 내가 몇점이 나왔는데...' '저 선수가 잘 못해야 하는데...' 하는 생각보다 지금 내가 변화 시킬 수 있는 것. 즉, 자신의 몸과 마음에 집중하는 것이 도움이 될 것"이라고 말했다.

혜민 스님이 국가대표 선수들과 올림픽 선전을 다짐하는 화이팅을 외치고 있다.

스님은 주변상황을 신경쓰지말고 자신의 마음과 몸을 다스릴 것을 주문했다.

콘서트에서는 올림픽에 대한 부담감 극복 등의 고민에 대한 즉문즉답이 진행됐다.

스님은 또 "추신수 선수가 '미국에서는 경기를 즐기라고 하는데 어떻게 경기를 즐길 수 있냐' 며 물어온 적이 있다. 선수가 아니기에 정확한 답은 모르겠지만 연습을 실전처럼 긴장하며 하고, 실전을 연습처럼 여유를 갖고 차분히 하는 자세를 갖는다면 그것이 경기를 즐기는 방법이 아닐까 싶다"고 말했다.

상대선수 '축복' 하면 나에게 '복' 이 와

스님은 경쟁선수들의 선전을 축복해주는 것이 자신의 성적을 올리는 지름길이라고 강조했다.

스님은 "자신의 경기를 기다리며 앞선 경쟁선수들이 잘하기를 바라면 자신의 성적이 더 좋게 나온다"며 그 이유를 설명했다.

"보통은 경쟁선수가 실수하기를 바라지만, 오히려 그 선수가 잘해버리면 실수하기를 바란 자신의 마음이 흔들려 버립니다. 오히려 상대가 잘하기를 바라면 상대선수가 잘해도, '그래, 잘했구나' 하며 평정심을 유지할 수 있어요. 상대선수가 잘하고 못하고는 자신이 축복을 하거나 저주를 한다고 해서 상대선수의 결과가 바뀌는 것이 아닙니다. 자신의 마음이 평안하고 집중이 잘되면 자신의 결과가 좋은 결과로 이어지니 결국 상대를 축복하면 자신이 복을 받는 이치입니다."

스님은 또 "참선하는 스님들이 느끼는 경지와 선수들이 경기 중 느끼는 무념의 상태가 같다"며 "호흡에 집중하면 망상이 사라질 것"이라고 조언하기도 했다.

스님은 "호흡에 집중이 잘 안되거나, 호흡을 가다듬을 시간이 없을 때는 웃으며 '뿌잉뿌잉' 이라는 구호라도 하길 바란다"며 "잠깐의 웃음 속에는 아무런 망상이 없기에 집중력을 되찾는데 도움이 될 것"이라고 말했다.

이어 마음치유 콘서트는 선수들과 혜민 스님 간의 질의응답과 스님의 호흡명상 강연 등으로 이어졌다.

"혜민 스님 법문, 큰 도움 될 것"

마음치유콘서트가 끝난 뒤 국가대표 선수들과 관계자들은 스님의 마음치유법이 큰 힘이 될 것이라고 입을 모았다.

쇼트트랙 국가대표 신다운 선수는 "요즘 올림픽 때문에 마음이 심란 했는데 그 점을 콕 찝어줘 치유가 된 것 같다. 스님의 말씀처럼 긴장하지 않고 당당하게 올림픽에 임하겠다"며 각오를 밝혔다.

쇼트트랙 국가대표 심석희 선수도 "남은 기간 몸뿐만 아니라 마음 또한 잘 다스려 좋은 결과를 얻을 수 있도록 최선을 다하겠다"고 다짐했다.

이기흥 중앙신도회 회장(대한체육회 부회장)은 "선수들이 경기 전 느끼는 불안감과 슬럼프 등을 극복하는데 도움이 될 것"이라며 "그동안 흘린 땀과 노력의 결실을 이번 2월 열리는 동계올림픽과 9월 열리는 인천 아시안게임에서 거둬 들이기를 기원한다"고 말했다.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com